



所沢かがやきの里 週間予定献立表



日付	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	ゆかり粥	パン	御飯	御飯	麦御飯	御飯
	味噌汁(麩、かぶ葉)	味噌汁(茄子、貝割れ)	コンソメスープ	味噌汁(玉葱、オクラ)	味噌汁(白菜、にら)	味噌汁(畑菜、玉葱)	味噌汁(なす、かぶ葉)
	青菜炒め	厚揚げの甘辛煮	炒り卵	お魚豆腐揚げ	ウインナーソテー	豆腐包み揚げの煮物	いわしのかば焼き
	もやしの和風サラダ	ほうれん草の和え物	ポテトサラダ	青梗菜のささかま和え	うまい菜のお浸し	長いもとろろ	ほうれん草の辛子和え
	たいみそ		ジャム	ふりかけ	もろみみそ		ふりかけ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	447Kcal	386Kcal	509Kcal	473Kcal	455Kcal	492Kcal	458Kcal
昼		御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
		味噌汁(じゃが芋、いんげん)	中華スープ	味噌汁(えのき、かぶ葉)	すまし汁	味噌汁(かぶ、若布)	コンソメスープ
		パイン缶	オレンジ	マンゴー缶			黄桃缶
	Aけんちんうどん	Aえびかつとほたてフライ	A鶏肉ときこの炒め物	A鰯の粕漬け焼き	Aあぶ玉丼	Aめばるの香味蒸し	Aチキンカレー
	Bさわらの味噌焼き・御飯・すまし汁	B豚肉のピリ辛野菜のせ	Bほきの梅肉ソース	B豚肉のオイスターソース炒め	B赤魚のちゃんちゃん焼き	Bすき焼き煮	Bますのクリームソースかけ
	さつま芋の甘煮	さつま揚げと昆布の炒り煮	もやしのゆずサラダ	スパサラダ	なすのピリ辛炒め	ブロッコリーガーリック炒め	ツナサラダ
	キャベツの磯和え				胡瓜と若布の酢の物	キャベツのサラダ	
Aエネルギー	494Kcal	569Kcal	409Kcal	513Kcal	537Kcal	402Kcal	582Kcal
Bエネルギー	481Kcal	507Kcal	394Kcal	567Kcal	495Kcal	442Kcal	543Kcal
おやつ	きなこ和風パンケーキ・牛乳	ライチゼリー・ジョア	今川焼き・牛乳	ロアンヌ・牛乳	クリームパン・牛乳	クレープ・牛乳	青りんごゼリー・牛乳
おやつエネルギー	125Kcal	135Kcal	154Kcal	137Kcal	168Kcal	147Kcal	110Kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(卵、さや)	味噌汁(若布、大根葉)	味噌汁(白菜、豆苗)	味噌汁(しめじ、ほうれん草)	味噌汁(小松菜、麩)	味噌汁(さつまいも、葱)	すまし汁
	白身魚の甘酢あんかけ	鶏肉のマヨネーズ焼き	さわらのごま焼き	豆腐ハンバーグ	かれの煮つけ	ポークピカタ	さばの味噌煮
	きのこのバターソテー	焼きビーフン	かぶのくず煮	冬瓜の土佐煮	ポテトのベーコン炒め	切干大根の煮物	もやしの炒め物
	カクテル缶	カリフラワーの甘酢漬	漬物	漬物	りんご	洋ナシ缶	大根の浅つけ
エネルギー	553Kcal	515Kcal	426Kcal	474Kcal	441Kcal	560Kcal	445Kcal

*この施設で使用しているお米は『宮城産 ひとめぼれ』です

*都合により 献立内容や食材が変更する場合がございますのでご了承ください。